

ぽっかぽか通信



ひろば・ぽっかぽか・3月の予定

月 10時～15時	火 10時～15時	水 10時～15時	木 10時～15時	金 10時～15時
	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30	31	

3月16日(水) 10時から11時30分まで
O+1(ゼロいち)タイム

赤ちゃんタイムを卒業した親子さん、現役赤ちゃんタイム利用の、0~1歳児の親子さんの時間です。皆で輪になってワイワイおしゃべりしましょう♪会うたびに大きくなっていく子ども達の成長が楽しみ！

3月18日(金) 13時から14時まで
ボールプールであそぼう！

ビニールプールの中にたくさんボールを入れました。ボールの中に入ると、大人も自然とリラックス！最初は遠くから見ている子ども達も、次第に楽しんでいっている様子が見られます。小さいお子さんの参加の場合は、安全に気を付けてあげてくださいね。

3月10日(木) 10時から12時まで
由紀子さんのリフレクソロジー

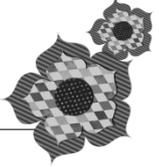
20分500円 リフレクソジスト 三宅 由紀子
足裏や手のひらには、からだの臓器と連動しているツボがたくさんあります。日々の生活から、心と体をときほぐしてあげませんか？大人気の講座の為、事前予約制、初めての体験の方優先とさせていただきます。

3/9・23(水)は、ぽこ×ぽかタイム実施のため、通常のひろばは、10時から12時までとなります。 ※昼食タイムはご遠慮ください。

3/17(木)は、幼稚園の卒園式のため、ひろばは13時から15時までの開所とさせていただきます。午前中はお休みとなります。

ご理解ご協力のほど、よろしくお願いします。

第85号 平成28年2月18日発行
ひろば・ぽっかぽか
(倉敷市中央2丁目7-1 倉敷幼稚園2階)
TEL & FAX (086)427-5550

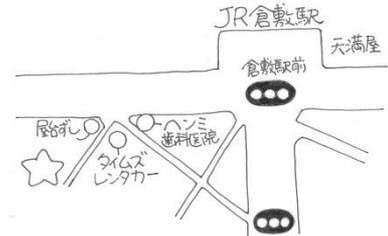


さろん♪ぽっかぽか・3月の予定

倉敷駅前に「さろん♪ぽっかぽか」誕生！

赤ちゃんタイム & きれいなママ講座は、
毎週火曜日10時から13時まで開催しています☆

さろん♪ぽっかぽかは、JR倉敷駅南口から徒歩3分。「タイムズレンタカー」「や台寿司」の間の道に入ってすぐの民家です。普段のひろばとは違う雰囲気の中で、ゆったりと過ごしましょう。



3月29日(火) 10時から12時まで
きくちゃんの何でも相談タイム

助産師や看護師など、さまざまな経験をもつ長谷川喜久美さん(きくちゃん)がさろん♪に来てくださいます！日頃の悩みをぜひ相談してみてくださいね。大人気の時間なので、先着順でお願いします。ゆずりあながら相談タイムを過ごしましょう。



3月15日(火) 10時から
和みヨーガと眠りのはなし

妊娠中・産後の自分をよりよくするヒントになる時間。たまには何も考えずに静かに自分と向き合ってみませんか。ヨガマット(バスタオルでも可)、5本指の靴下を持って来てくださいね。要予約制。参加費500円。定員10組まで。



3月8日(火) 10時30分から11時30分
子育てがもっと楽しくなる

ベビーマッサージ体験会

ぽっかぽかの先輩ママ・RTA認定講師の原かおりさんのベビマ講座です。赤ちゃんの水分、バスタオルを持って来てくださいね。赤ちゃんもゆったりベビーマッサージを楽しんでみませんか？

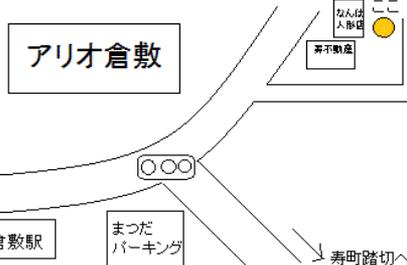
予防接種後24時間以内はご遠慮ください。

要予約制。参加費1,000円。



出張ひろば・ぽっかぽかプラス・3月の予定

アリオ倉敷から徒歩5分！
オレンジ色の看板が目印です。
毎週木曜日10時から15時まで開所しています☆



3月17日(木) 10時から12時まで
きくちゃんの何でも相談タイム

助産師や看護師など、さまざまな経験をもつ長谷川喜久美さん(きくちゃん)がプラスに来てくださいます！日頃の悩みをぜひ相談してみてくださいね。大人気の時間なので、先着順でお願いします。ゆずりあながら相談タイムを過ごしましょう。

☆出張ひろば・ぽっかぽかプラスは平成28年3月24日(木)で閉所します。

子育てつうぐい〜眠りが育てる子どもの力

赤ちゃんが生まれていつぐらいから夜の時間にまとまった眠りをとれるようになるかといいますが、個人差はありますが、だいたい赤ちゃんが笑ってくれるようになる頃(5週目から)と覚えていてくださいね！半年を過ぎたぐらいからリズムをつけるために朝は7時に起こしてあげるようにしてみてください。午前10時頃に30～1時間、午後は13時以降に1～2時間、夜は20時には寝かしつける、夜中1回授乳を目安に生体リズムの確立に役立ててくださいね…それから、お母さんにも眠りは大切、大人でとったデータで6時間睡眠の人は7時間睡眠の人に比べて風邪を引く割合が4倍だったというものがあります。また、寝不足は抑うつや気分の落ち込みにつながります。どうかお母さんにも眠りを疎かにしないでできるだけ早く寝てほしいと思います。

睡眠改善インストラクター 原 陽子

産じょく期ヘルパー ご利用ください♪

核家族の家庭等で、出産後の家事や育児等が困難になったとき、ヘルパー(保育士など)が訪問するサービスです。出産後退院した日から1か月で10日まで(多胎児出産の場合は出産後1年間で25日まで)利用できます。事前登録が必要です。

○利用方法

ひろば・ぽっかぽか、倉敷市役所子ども相談センター及び各支所福祉課で利用登録申請書を提出してください。

○利用料

1日2時間以内 1,610円 2～4時間 3,220円

9:00-17:00で、1日につき4時間以内 交通費別途必要

親子クラブはご近所のお友達を作るチャンス♪

健やかに子育てすることができるよう、就園前の子どもとその保護者が、公民館や公園を利用して座談会や季節ごとの活動(運動会、七夕、水遊び、クリスマス会など)、地域の人との交流などを行っています。また子育て中の友達づくりもできます。親子クラブはおおむね小学校区ごとに活動しています。

○問い合わせ先○ 市保健所倉敷保健推進室 (086)434-9822

★ひろば・ぽっかぽか の周辺の親子クラブさんは…

西 小学区→ コスモス会 東 小学区→ にこにこ会
老 松小学区→ まつぼっくり会 万 寿小学区→ ひまわり会

妊婦さんご注意を！伝染性紅斑(りんご病)

頬が赤くなる病気、伝染性紅斑。頬が赤くなった時点での感染力はあまりありませんが、赤くなる前が非常に感染力が強い病気で、知らず知らずのうちに感染してしまう危険があります。あまり知られていませんが、**妊婦さんが感染すると、胎児水腫、流産、死産の影響があります。**予防接種はありませんが、一度かかっていたら抗体ができます。ひろばを利用する妊婦さん、または妊娠を望まれている人は、抗体があるか検査をしていただくことをお勧めします。抗体がない方は、マスクの着用、手洗いといういでしっかり予防しましょうね！

平成28年4月からの ぽっかぽかについて

4月は、平成28年度ひろば利用登録の更新の時期になります。ひろば保険料500円(1家族につき)のお支払いをお願いします。会員番号と名札ケースが変わります。

新しい場所で皆さんの来所をお待ちしています！
各拠点とも専用駐車場はありません。徒歩か自転車でお越しください。

※建物周辺の駐車場は、ひろばのものではありません。ご注意ください。
車の場合は、周辺の有料駐車場をご利用くださいね。

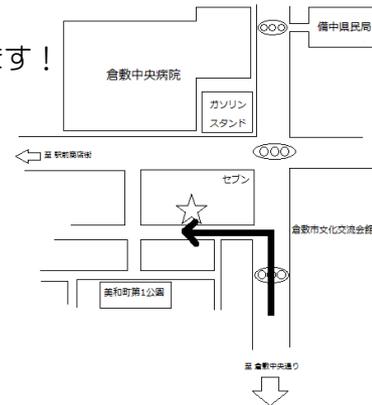
☆ 4月1日(金)から、
山内服飾専門学校2階で始まります！
月～金曜日 10時から15時まで

○ さろん♪ぽっかぽかは、赤ちゃんさろん、きれい字ママ講座のみの開催です。

火曜日のみ 10時から13時まで

○ 倉敷幼稚園2階でのひろばは、4月1日(金)から、週1回のみの開催となります。

金曜日のみ 10時から15時まで



☆出張ひろば・ぽっかぽかプラスは平成28年3月24日(木)で閉所します。

子育てつうぐい

人格を建築物に例えて考えてみましょう。

まず建築は、コンクリートで土台作りをして、柱を立て、床を張り、屋根をふき、壁を塗って、最後は、カーペットを敷き、家具を入れて終わるとします。人格形成も、その順番で行くと思います。

あとから、やるものほど、やり直しがきくんですね。やり直しがきくものは、教育でいえば大学で、大学教育がいちばんやり直しがきくんです。だから、人によっては、二つも三つもの大学に入学しなおしたり、卒業したりするわけです。ところが、それまでのところでのやり直しは、前になればなるほど、しにくいわけです。いい建築物になるか、不安定な建物になるか、人格も、いい人格、あるいは悪い人格という不安定な人格になるかというその基本的問題は、コンクリートの土台作りの時だと思っています。あとから討正が絶対きかないとはいいませんけど、基礎工事の手抜きや失敗の修理は非常に困難なことになることでしょ。

建築と全く同じだと思っています。ですから、健全な人格づくりには早い時期の養育ほど大切なわけで、いつまでということはいえませんが、早い時期ほど、すなわち乳児期がいちばん大切で、その次は幼児期の早期、一歳から三歳くらいまでが、きわめて重要なことだったりしています。

「ひびきあう心」より佐々木正美先生